**Izbirni predmet IZBRANI ŠPORT – NOGOMET, 20. marec**

**Udarec s sprednjim zunanjim delom stopala (ZDS)**

Preberi in poglej video na spletni strani:

<http://didaktikasporta.splet.arnes.si/udarec-s-sprednjim-zunanjim-delom-stopala/>

Priporočam tudi ogled videa na naslednji povezavi:

<https://www.youtube.com/watch?v=HonA5_bMQKQ> opomba: video je v angleščini.

Video odlično prikazuje tehniko udarca.

Ogrevanje – poglejte video in izvajajte:

|  |
| --- |
| <https://www.youtube.com/watch?v=8ce48HgB1Eo> |
| Rezultat iskanja slik za sport quotesvaje za kontrolo žoge - tap toes |
| vaje za kontrolo žoge - tapkanje, z noge na nogo |
| vaje za kontrolo žoge - trikotnik |
| vaje za kontrolo žoge - trikotnik (zamenjaj smer) |
| vaje za kontrolo žoge - rolanje ven/noter |
| vaje za kontrolo žoge - rolanje ven/noter druga noga |
| vaje za kontrolo žoge - brazilček |
| vaje za kontrolo žoge - rolanje ven, udarec noter |
| vaje za kontrolo žoge - rolanje žoge okoli stojne noge |
| vaje za kontrolo žoge - rolanje žoge okoli stojne noge druga noga |

Vsako vajo izvajaš eno minuto.

Vaje za učenje udarca z zunanjim delom stopala (vaje izvajaš z obema nogama):

Udarec z ZDS v oviro - rahli udarci na kratki razdalji (3-5m), žoga naj gre po tleh.

\*Udarec z ZDS na prostem (na travniku ali podobni površini) – srednje močni udarci na razdalji do 10m, žoga naj gre po tleh.

\*Udarec z ZDS na prostem – srednje močni udarci, žogo poskusite udariti tako, da bo letela po zraku.

\*Udarec z ZDS na prostem – močni udarci na veliki razdalji (nad 15m), žoga naj gre po tleh in po zraku.

\*Udarec z ZDS v cilj – cilj je lahko objekt (skala, debelo drevo, med dve drevesi…), povečujte razdaljo udarca.

Vsako vajo izvajaš dve minuti.

\*Opomba: vaje na prostem izvajaš, če imaš možnost. Bodi previden in pazi na objekte v okolici. Vaj ne izvajaj v bližini steklenih površin.

V primeru, da nisi uspel izvajati vaj na prostem, izvajaš vaje za ogrevanje 2 minuti vsako.

Posnetek opravljene ure (dolžina posnetka naj bo vsaj eno minuto) mi pošlji na elektronski naslov ales.osljak@oskoroskabela.si.

Čestitam za opravljen trening. Lahko si ponosen nase, jaz sem tudi.

Učitelj Aleš